

Интерес к физкультурно-спортивной деятельности как составляющая часть профессиональной готовности студентов

Интерес к физкультурно-спортивной деятельности прививается и закрепляется в жизни студента на протяжении всего времени обучения. А различные методы, навыки и способности, которые учащийся получает благодаря этой деятельности, помогают формировать профессиональные качества и прочно укрепляют человека в его будущей профессии и в социуме.

Физкультурно-спортивная деятельность, профессиональная готовность, занятия физической культурой, организация физвоспитания в ВУЗе, интерес к спорту.

Z.N. Chernykh,
T. M. Borisenko
Shadrinsk

Interest in sports activity as a component of professional readiness of students

The world around us is constantly moving and we have to live in the beat of the time. To feel a full member of society, it is necessary to develop evenly in all areas. One of the most important areas gradually became physical-sport activity and interest from all age groups. Important role physical education has in the educational process, which lasts on average from 7 to 25 years for each person. Teaching sports skills at the University is divided into several stages. Each stage has a special meaning and knowledge. Interest in physical activity is instilled and secured in the student's life throughout training time. A variety of methods, skills, and abilities that a student receives through these activities, help to shape the professional quality and durably strengthen man in his future profession and in society.

Keywords: *sports activity, stages of physical education, student, professional quality, professional readiness, physical education, organization of physical education at the University, interest in sports, physical activity.*

Спортивная активность и тяга к физической деятельности возникает в жизни человека практически с рождения. Маленькие дети наиболее подвижны, любознательны и неугомонны в играх, которые сопровождаются в какой-то мере значительной и малозначительной физической нагрузкой. С момента наступления возраста, когда ребенок начинает осознавать свои действия и отдавать отчет своим поступкам он начинает самостоятельно строить режим дня и включает в свой распорядок физическую и спортивную деятельность. Организовывать физические нагрузки для воспитанника детского сада, в последующем ученика школы и затем ВУЗа должен квалифицированный и компетентный специалист, какими, собственно, и являются учителя или инструкторы физической культуры.

Начиная подробное изучение интереса к спортивной деятельности в рамках всей жизни человека, включая этап обучения в ВУЗе, стоит сразу уточнить понятие, что же такое «физическая культура». Для начала, все теоретики рассматриваемой нами темы заключают основной смысл в самом понятии «культура». «Например, М.В. Выдрин (1999) выделяет следующие, наиболее близкие для теории физической культуры определения культуры:

- культура - это мера и способ развития человека;
- культура - это качественная характеристика деятельности человека и общества;
- культура - это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения

материальных и духовных ценностей». [3].

Каждое из перечисленных определений может быть взято за основу при рассмотрении понятия «физическая культура», которое включает в себе следующий смысл – «это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей». [3].

Выдержка из книги М. Я Виленского, автора десятков трудов о физическом воспитании и привитии интереса к активности у школьников и студентов, гласит: «Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять требования правильного физического воспитания. Основным этапом в привитии этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительного труда)». [2]

Автор, безусловно, прав, и продолжая его мысль, стоит отметить, что в процессе обучения у ребенка развиваются основные качества, определяющие его трудоспособность в будущем. Например, исследователями отмечено: школьники и студенты, которые ответственно подходят к посещению уроков физ. воспитания наиболее коммуникабельны, активны, целеустремленны, терпеливы и трудолюбивы, нежели их сверстники, не сделавшие выбор в пользу физкультуры.

В процессе развития социального общества у человека (личности) развиваются потребности, т.е. нужда в чем-либо. Поэтому посредством своей активности или пассивности человек достигает или не достигает желаемого результата. Сфера физической культуры и активности стала ведущей в общей культуре и воспитании человека. Касаясь формирования личности, как потенциального позитивного члена общества, физическая культура влияет на развитие поведения, реакции и восприимчивости человека к трудностям и препятствиям.

«Потребности в физической культуре - главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. Потребности тесно связаны с эмоциями - переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение - отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции». [13]

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес - познакомиться с ним. [13]

Сферу физической культуры характеризует ряд присущих только ей признаков, которые принято объединять в 3 группы:

- активная двигательная деятельность человека. Причем, не любая, а только организованная таким образом, чтобы формировались жизненно важные двигательные умения и навыки, обеспечивалось совершенствование природных свойств организма, повышалась физическая работоспособность, укреплялось здоровье. Основным средством решения этих задач являются физические упражнения.

- положительные изменения в физическом состоянии человека - повышение его работоспособности, уровня развития морфофункциональных свойств организма, количества и качества освоенных жизненно важных умений и навыков выполнения упражнений, улучшения показателей здоровья. Результатом полноценного использования физической культуры является достижение людьми физического совершенства.

- комплекс материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для удовлетворения потребности в эффективном совершенствовании физических возможностей человека. К таким ценностям следует отнести различные виды гимнастики, спортивные игры, комплексы упражнений, научные знания, методику выполнения упражнений, материально-технические условия и др.». [12].

Таким образом, физическая культура - вид культуры человека и общества. Это деятельность и социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к жизни; это, с одной стороны, специфический прогресс, а с другой, - результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенства (В.М. Выдрин, 1999). [3; 8]

Закрепление на законодательной основе введения физической культуры как дисциплины гуманитарного профиля добавило в обучение студентов новые возможности. Во-первых, воспитание студента как нравственной и ответственной личности, с навыками самообучения, самосовершенствования и высокого профессионализма. Во-вторых, физически развитого и подготовленного к жизни человека. И, в-третьих, обеспечение свободы выбора моральных, этических и нравственных ценностей, которые наиболее значимы для развития личности на данном этапе.

На третьем аспекте значимости интереса к физкультурно-спортивной деятельности мы остановимся подробнее. Свобода выбора обеспечивает личности качественное самовоспитание и тренировку.

Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека осознанного, активного интереса. Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

- с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.);

- с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.);

- с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.).

Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней. [2]

«Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей». [5]

Кругозор человека в сфере физкультурно-спортивной деятельности определяется и подкрепляется знаниями. Их можно разделить на теоретические, методические и практические, и выделить, в свою очередь, несколько этапов их приобретения:

1. Овладение теоретическими навыками.

2. Участие в методико-практической индивидуальной и коллективной деятельности посредством физической культуры.

Первый этап заключается в освоении теоретических основ и методик овладения физически полезными навыками, организации физической и подвижной деятельности во время учебного процесса (конкретно на уроках физ. воспитания), изучение и усвоении правил поведения и правил безопасности во время физической активности и нагрузок.

Второй этап подразделяется еще на два: методико-практическая деятельность и собственно практическая самостоятельная деятельность (в нашем случае студента). Первый – это овладение на практике вышеуказанных аспектов изучения, составляющих физическую культуру.

Второй – процесс самоконтроля, самосовершенствования и самоорганизации в физическом плане, участие в коллективной практической деятельности (например, игры, эстафеты, по выбору учащихся).

Таким образом, физическая культура, на первый взгляд простая внешне форма развития личности и прочного становления среди остальных членов общества является, пожалуй, сложнейшей формой культуры любого человека в плане ее реализации.

В среде студентов гуманитарного профиля очень важно практически и теоретически подойти к обоснованию полезности физической культуры. Так как мнение о том, что филологам не нужно уметь бегать в корне ошибочно. Любой человек, независимо от своего выбора профессии должен уметь заботиться о себе. Как уже было сказано выше, физкультура – это основа всех приобретаемых качеств личности. Начиная от хорошей физической подготовленности и навыков, заканчивая нравственно-волевыми и поведенческими аспектами. К тому же, от отношения к физкультурно-спортивной деятельности зависят и умственные качества человека. Эрудированность, мобильность, подготовленность, терпение и быстрая реакция не раз помогали человеку в сложных ситуациях. И выработать эти качества самоконтроля в большинстве случаев помогает именно физкультура.

Согласно изучению проблемы отношения к физкультуре, авторы учебного пособия «Теория и методика физической культуры» дают следующее определение зависимости этого выбора от жизненных установок человека. «Отношения задают предметную

ориентацию, определяют социальную и личностную значимость физической культуры в жизни. Выделяют активно-положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивно-отрицательное и активно-отрицательное отношения. При активно-положительном отношении ярко выражены физкультурно-спортивная заинтересованность и целеустремленность, глубокая мотивация, ясность целей, устойчивость интересов, регулярность занятий, участие в соревнованиях, активность и инициативность в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий.

Пассивно-положительное отношение отличается расплывчатыми мотивами, неясностью и неконкретностью целей, аморфностью и неустойчивостью интересов, эпизодическим участием в физкультурно-спортивных мероприятиях. Индифферентное отношение - это безразличие и безучастность, мотивация в этом случае противоречива, цели и интересы к физкультурно-спортивной деятельности отсутствуют. Пассивно-отрицательное отношение связано со скрытым негативизмом части людей к физической культуре и спорту, они для таких лиц не имеют никакого значения. Активно отрицательное отношение проявляется в открытой неприязни, откровенном сопротивлении занятиям физическими упражнениями, которые для таких лиц не имеют никакой ценности». [10]

Выбор студента при подходе к занятиям физическими упражнениями должен быть осознанным. Если человек знает, что в будущем ему пригодятся эти навыки, а правильно рассчитанные физические нагрузки важны для его здоровья – выбор в сторону физкультуры очевиден.

Большое значение имеют занятия преподавателей со специальными группами студентов, которым по состоянию здоровья противопоказаны обычные (стандартно разработанные) нагрузки. Здесь важен особый комплекс упражнений. Эти студенты могут не отставать от своих сверстников, занимающихся в обычных группах и выполняющих принятые нормы нагрузки. Но в целях безопасности они должны выполнять именно свои нормативы и заниматься физкультурой регулярно. Организм каждого человека нуждается в физической активности, но нормы этой активности строго индивидуальны.

Очевидно, что занятия физкультурой в ВУЗе занимают не меньшую степень, нежели в школе. «Примерная тематика занятий может включать: методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания; методические основы занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; основы методики самомассажа; методику корригирующей гимнастики для глаз; овладение методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и другие, соотнесенные с содержанием соответствующей тематики лекций.

Важное условие закрепления и совершенствования этих методов - многократное воспроизведение в условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе». [11]

Поэтому, следует выделить основные социальные функции физкультуры, которые помогают студентам ВУЗа саморазвиваться и самоутверждаться на данном этапе взросления:

- преобразовательно-созидательная, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;
- интегративно-организационная, характеризующая возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
- проективно-творческая, определяющая возможности физкультурно-спортивной

деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

- проективно-прогностическая, позволяющая расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

- ценностно-ориентационная. В процессе ее реализации формируются профессионально - и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

- коммуникативно-регулятивная, отражающая процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающая влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;

- социализация, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств. [2]

Что касается организационно-правовых основ физической культуры, то стоит отметить, что это довольно объемный пласт, включающий создание, распространение и агитацию правил здорового образа жизни.

Высокая социально-экономическая значимость физической культуры и спорта потребовала создать для этой сферы жизнедеятельности законодательные основы. Президентом Российской Федерации 27 апреля 1993 г. были подписаны «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте». Этот документ направлен на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любыми видами физической культуры и спорта, организации профессионально-прикладной подготовки, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений. Гарантируются права граждан заниматься физической культурой и спортом (в том числе спортом как профессией), объединяться в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, клубы и иные объединения. Государство признает и поддерживает Олимпийское движение в России, его деятельность координируется Олимпийским комитетом, который является неправительственной независимой организацией и официально представляет Россию во всех мероприятиях, проводимых Международным Олимпийским комитетом. [13]

Учреждения здравоохранения, высшего, среднего и дополнительного образования, в свою очередь, совместно с государством делают все возможное, чтобы молодые люди с младшего школьного, а иногда и дошкольного возраста приходили в спорт.

Таким образом, стоит сделать вывод, что основы физической культуры это не произвольная сфера деятельности по интересам, как это может показать творческая самодеятельность. Это организованный свод правил и основ развития личности как здорового, самообучаемого, целеустремленного человека, ответственного за свою судьбу и судьбу окружающих людей.

Роль развития интереса к физкультурно-спортивной деятельности по определению должна стоять на одном из почетных мест в списке необходимых основ формирования профессиональных качеств студента. Занятия физкультурой важны, нужны и обязательны.

Ценностно-ориентированные показатели интереса к физкультуре проявляются в единстве психического, физического, профессионального и социального развития личности. А социальные, индивидуальные процессы саморазвития, самосовершенствования и самоопределения отражают наиболее действенные и долговременные результаты образования по физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борилкевич, В.Е. Вопросы физического воспитания [Текст] / под ред. В.Е. Борилкевича. – Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1991. – 94 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов [Текст] / под ред. М. Я. Виленского. – Москва, 1993. – 229 с.
3. Еркомайшвили, И.В. Основы физической культуры [Текст] / под ред. И. В. Еркомайшвили. – Екатеринбург, 2004. – 191 с.
4. Жолдак, В.И. Физическая культура студентов ВУЗов [Текст] / под ред. В.И. Жолдака. – Воронеж : Изд-во ВГУ, 1991. – 128 с.
5. Ильинич, В.И. Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2000. – 448 с.
6. Мельников, В.С. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие / под ред. В.С. Мельникова. – Оренбург : ОГУ, 2002. – 114 с.
8. Орешник, Ю.А. К здоровью через физкультуру [Текст] / под ред. Ю.А. Орешника. – Москва : Медицина, 1989. – 212 с.
9. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов [Текст] / под ред. Р.Т. Раевского. – Москва : Высшая школа, 1985. – 136 с.
10. Зайнетдинов, В.А. Физическая культура [Текст] : лекцион. курс / под ред. В.А. Зайнетдинова, Д.З. Валеева. – Уфа, 2007. – 96 с.
11. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] : учеб. пособие / под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб., 1999. – 324 с.
12. Коробков, А.В. Физическое воспитание [Текст] / под ред. А.В. Коробкова, В.А. Головина, В.А. Маслякова. – Москва : Высш. школа, 1993. – 256 с.
13. Физкультура студента [Электронный ресурс] : реферат // Asbest.ru : банк рефератов. – Режим доступа: http://revolution.allbest.ru/sport/00249759_0.html.
14. Гарифуллин, С.А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] : реферат / С.А. Гарифуллина // Veni Vidi Vici : рос. информ.-образоват. портал. – Режим доступа: <http://www.vevivi.ru/best/Fizicheskaya-kultura-v-obshchekulturnoi-i-professionalnoi-podgotovke-studentov-ref129231.html>
15. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] // Xreferat : банк рефератов. – Режим доступа: <http://xreferat.ru/103/1724-1-fizicheskaya-kul-tura-v-obshchestvennoiy-i-professional-noiy-podgotovke-studentov.html>
16. Чернышева, Л.Г. Модернизация высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта [Текст] / Л.Г. Чернышева // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 7. – С.95-97.